

GUOPIN

JIANMEI

时尚果品 与健美养生

主编 徐敬武 刘建青



果品养生之道
果品营养与食疗
名特优果品介绍
果品健美风向标

中国中医药出版社

时尚果品与健美养生

主 编 徐敬武 刘建青
编写人员 徐敬武 刘建青 付桂芬
 宋建新 梁淑芬 杜亚伟



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

时尚果品与健美养生 / 徐敬武等主编. — 北京: 中国中医药出版社, 2006.3

ISBN 7-80156-881-8

I. 时… II. 徐… III. 水果—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146261 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市同江印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168mm 1/32 印张 8 375 字数 180 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80156-881-8/R · 881 册数 5000

*

定价 17.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

内 容 提 要

本书是一本介绍果品与健美养生的生活用书。全书选编了我国各地干鲜果品(包括近年来国内外新培育的名、特、优、新时尚品种)90多种,对其保健功效、营养成分、食疗方法、适用人群、食用禁忌以及有关果品起源、传播情况、历史掌故、饮食文化和最新科研成果,逐一作了详细介绍。全书广搜博采,内容充实,富有文采,融知识性、科学性、趣味性和实用性为一体,是一本雅俗共赏居家生活必备的饮食保健科普读物。对餐饮饭店、旅游采摘、果品产销从业人员以及农林院果树专业师生也有一定参考价值。

前言

果品是大自然的精华，它以艳丽多姿的形色、芬芳浓郁的果香、香美醇厚的滋味而深得人们喜爱。果品以它独特的色香味形给人以美的享受和无穷乐趣。

果品还是丰富的营养源，能为人体提供各种营养素。水果中所含的营养成分，有的远远高于其他食品，有的在其它食品中是无法得到的。果品的这一得天独厚的优越条件，决定了它在饮食结构中的特殊地位，愈来愈为人们所重视。果品是平衡膳食的重要组成部分。对儿童、老年、病弱者来说，保证日常食用一定数量的果品，对提高体质、增进健康、改善营养状况显得尤为重要。

古人说：“遍尝百果能成仙”。这里所说的“仙”，是祛病延年、健康长寿的同义语。经常吃些果品，对调节人体代谢、预防疾病、益寿延年确有不可低估的作用。有些果品具有良好的滋补效果，是人们喜食的滋补强身食品。有些果品有清热去火功效，是节令保健佳品。可以说所有的干鲜果品都有食疗食补作用，既是佳果，又是良药。

我国幅员辽阔，果品资源丰富，一年四季都有干鲜果

品上市。尽管人们经常食用，但对它们的特性、保健作用，并不是所有人都很清楚。近年来，随着对山区资源的开发，许多野生果品经过人工栽培、驯化和综合利用，已经变成了果苑中的“新星”。近十几年来，果品栽培技术发展很快，培育了许多新的优质品种，许多外国水果也纷纷进入了中国市场，人们对它们了解得就更少了。近年来又发现有些果品具有更加喜人的保健食疗价值。

本书以果品与健康为主线，对每种果品的起源、历史、品种、营养成分、保健作用以及掌故趣闻作了详尽介绍。

我国果品资源极为丰富，正式入谱的果品有40多个科，数百多种，每种又分若干品系。因篇幅有限，本书不能一一列举，仅从市场常见果品中精选90余种，供读者参考。

本书在编写过程中，得到了各方面的支持与关怀，在编务工作中，严德江先生作了大量工作，在此致以衷心感谢。笔者水平有限，错误不妥之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见。

作者

2006年2月

目 录

果品与健康	1
水果的成分与功效	1
果品的药用价值	3
果品的色、香、味	5
鲜果篇	7
春果第一枝——樱桃	7
酸甜爽口说草莓	11
五月枇杷正满林	13
开胃祛暑的杨梅	17
端午时节说果梅	20
生津润肺的香杏	24
血红可爱大蜜桃	27
霞衣玉肌话荔枝	32
龙眼滋补胜参芪	36
北国明珠小越橘	39
山野珍珠——沙棘	42
台湾名果——莲雾	44
葡萄甜美补气血	46
九州名果大石榴	52
脆美香甜大柿子	54
止咳去火荐杨桃	59
补益佳品——红枣	63
宁心安神的酸枣	70

天然美酒椰子汁	72
芒果色艳味奇美	74
李子犹有健美功	76
清肺利咽的橄榄	80
神秘果甜压五味	83
止咳化痰秋梨好	84
艳如胭脂的沙果	88
野生山果刺梨	91
酸甜而脆海棠果	93
营养丰富的猕猴桃	95
令人瞩目的醋栗	98
抗病佳果番木瓜	100
果苑新秀——仙蜜果	102
清热利咽无花果	105
消食健胃的山楂	107
果中西施——苹果	111
营养丰富的鳄梨	115
非洲特产——海枣	117
香蕉沁香益肠胃	119
补肝益肾推桑椹	121
甘甜如蜜金钩梨	124
芳香甜美的菠萝	126
果中之王菠萝蜜	128
清热泻火的甘蔗	130
祛暑生津西瓜美	132
瓜香飘逸的甜瓜	137
新疆特产哈密瓜	141
美洲引来的白兰瓜	144

最是橙黄橘绿时	145
宽胸舒郁的甜橙	150
金秋硕果说柚子	153
柚中一绝葡萄柚	156
点茶配肴柠檬好	158
橘中之秀——金橘	161
香橼气味袭人	164
温胃疏肝的佛手	165
黄皮果消食化痰	166
番石榴别有风味	168
热带果后——山竹	171
南国珍果——番荔枝	173
蔬果篇	176
果蔬皆宜的番茄	176
健美轻身说黄瓜	180
萝卜赛梨	182
酥脆爽口说菜瓜	187
煮食百合可养心	188
健美补益的胡萝卜	190
凉血止血说鲜藕	193
荸荠与马蹄糕	195
三秋菱歌满街头	198
生津止渴的凉薯	200
木瓜入药有绝功	201
补肾固精鸡头米	204
干果篇	208
强身壮体的开心果	209
甘香酥美的扁桃	211

奇特的鸡腰果	214
健美佳品核桃仁	217
栗子补肾又强筋	220
别有风味的小胡桃	225
驱虫去邪吃香榧	226
养心益肾莲子好	228
酥脆香美兰花豆	230
常食松子能延寿	233
润肺止咳用杏仁	235
榛子益气明目	237
槟榔可治绦虫病	240
长生果——花生	242
温肺定喘的银杏	244
瓜子中的“老大”——黑瓜子	248
驱虫能手白瓜子	250
物美价廉的葵花子	252
华夏珍品文冠果	254
利咽佳品罗汉果	255
主要参考文献	257

果品与健康

早在2000多年前,我国最早的医典《黄帝内经》中就已明确指出,合理的膳食结构应该是“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补中益气”。五果者,古时指桃、李、杏、梨、枣,实际上是水果的总称。我国膳食特点是以谷类为主食,蔬菜为副食。主副食不足之处以水果补之,所以称为五果为助。这种古老的学说,在科学发达的今天仍不失为理想的、科学的饮食结构。西方许多营养学家对我国的膳食结构给予高度评价,号召人们在饮食结构上应向东方学习。果品,在膳食中占有重要位置,对增进健康、预防疾病、调节体内代谢,确有不可低估的作用。

水果的成分与功效

水果含有人体所需的各种营养素,其中糖类、维生素、有机酸、矿物质、果胶尤为突出。

水果中所含糖的种类很多,有葡萄糖、果糖和蔗糖。前两种可直接为人体吸收利用。蔗糖在转化酶的作用下,进一步水解后也可转化为葡萄糖和果糖。不同果品含糖种类各异。葡萄、草莓等浆果含葡萄糖较多。苹果、梨等果糖的含量最丰富。糖是人体热能的来源。人体每天所消耗的热能都是通过糖的代谢

产生的。

水果中维生素的含量极为丰富。尤以维生素C的含量更是得天独厚，比其他食品高出许多倍。在鲜枣中每百克含维生素C高达540毫克，居鲜果之首。山楂占第二位，每百克多达80毫克。果苑新星猕猴桃的含量也很高，高达300~420毫克。新开发的野生果品刺梨果竟高达2585毫克，为百果之冠。此外，柑橘、沙田柚子、柿子、草莓果等维生素C的含量都很丰富。维生素C也叫抗坏血酸，可预防和治疗坏血病。它参与体内糖的代谢及氧化还原过程，能影响毛细血管的通透性，具有凝血作用，可以治疗多种出血症，并促使血脂下降，增强人体免疫力。近年来发现维生素C还可以阻止致癌物质生成，构成人体的防癌防线。果品中含有丰富的胡萝卜素和B族维生素。这些物质对于生长发育、预防疾病、参与人体代谢都起着非常重要的作用。前者与视觉功能和上皮的正常形成有着密切关系，缺乏时可导致夜盲症和皮肤角化。后者包括维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂等多种维生素，缺乏时也可导致相关疾病的发生。

矿物质是人体生理活动中所必需的另一种要素。它对维持人体的酸碱平衡和促进生长发育都有着重要意义。枣和山楂含钙最多。钙与人体骨骼、神经、肌肉都有密切关系，对儿童和孕妇尤为重要。缺钙可引起骨骼发育不全，导致佝偻病或皮肤病。血钙低时还会引起手足抽搐等病理现象。在各种果脯中杏干、葡萄干、柿饼含铁量最多。鲜枣、沙果中含铁也很多。铁是人体血液中血红蛋白的主要成分。人体缺铁后会引发缺铁性贫血。磷和钙是人体矿物质中的“姐妹元素”，都是构成骨骼、牙齿的重要原料。磷还是人体细胞中许多重要成分的原料。核

酸、某些辅酶以及磷脂的生成都离不开磷，许多生理活动都需要磷去参与，就连糖类和脂肪的吸收、代谢都需要磷去助一臂之力方能顺利完成。许多果品中都含有丰富的磷，尤以干果中含量最多。各种瓜子每百克磷的含量高达400~800毫克，比谷类多许多倍，比青菜多几十倍。

水果中所含的果酸，在其他食品中是没有的。果酸不仅能够促进食欲、帮助消化，而且有些果酸还可以阻止糖转化成脂肪。对于减肥和健美具有一定意义。

水果中的果胶，可以帮助机体排除多余的胆固醇，对预防心血管病无疑是大有裨益的。

果品的药用价值

“医食同源”、“药食同用”是中医学的光辉成就之一。几乎所有的果品都具有医疗保健价值，而且在中药学里占有重要地位。

早在周代，在医学分工中就出现了“食医”，相当于现代医学中的营养医师。春秋战国时《吕氏春秋》中有《本味篇》，生姜、桂枝之类的调味品已用为发汗解表药治疗疾病。汉代的《神农本草经》中，把药物分为上中下三品，上品所列药物多为食物。唐代著名医家孙思邈在《千金方》中设有《食治篇》，对果品、蔬菜、谷物和肉类各有专门的论述，形成了完整的食疗体系，并提出“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔”。其后，出现了孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》，以及忽思慧的《饮膳正要》。明代李时珍在《本草纲目》中，收列的瓜果等药物有127种之多。他对果品作了高度概括，说：“木

实为果，草实为蔬。熟则可食，干则可脯。丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生。”果品，在人类保健活动中确实占有重要地位。

杏仁、桃仁入药已为人们所了解。除了果仁入药外，各种鲜果也具有重要医疗价值。龙眼可以安神，治疗失眠健忘。古代医家认为龙眼可以强魄聪明，补虚长智。甘美多汁的荔枝，有通神益智之功。吃剩下的荔枝核还能治疗疝气、睾丸肿痛。艳丽的杨梅，善治酒吐。山楂则擅长化肉食。中医把山楂视为“一仙”。消积化食的“焦三仙”就是炒山楂、炒麦芽和炒神曲的统称。柑橘可以润肺、止消渴而开胃。橘子通身都是宝，全部可入药。陈皮(橘皮)化痰止咳、理气健脾，是治疗咳嗽痰多、胸腹胀满的常用中药；橘核可治疝气；橘叶能疏肝解郁、行气散结，可用于治疗胸胁痛、乳腺炎等。红枣除了具有补益作用外，还是治疗非血小板减少性紫癜的要药。秋梨止咳，已经成为民间治疗咳嗽的主要验方，用秋梨制成的秋梨膏在国内外享有盛誉。

近代医学针对果品的保健和药用功能作了大量的研究工作，对许多果品的功效有了新的认识。如柿叶有降压作用，可治疗高血压、心脑血管病；山楂有降低血脂和胆固醇的作用；菠萝的提取物——菠萝蛋白酶，具有抗水肿、抗炎作用，与抗生素、化疗药物同用，可以增强药物对病灶的渗透和扩散作用，能改善局部血液循环，促进炎症、水肿的消退。有些果品的保健作用还有待于进一步的发现和探讨。

当然，食用果品只能作为辅助治疗手段，而不是对所有疾病都能包治。在使用食疗的同时还应进行其他治疗，以求早日康复。

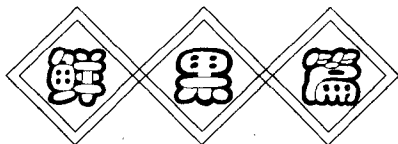
果品的色、香、味

植物色素是大自然的丹青能手。水果之所以艳丽多彩完全是色素在大显神通。未成熟的果子含大量叶绿素，因此不管长得多大也是青绿色的。随着水果逐渐成熟，叶绿素日渐减少或消失，取而代之的是类胡萝卜素，把青绿的果子变得金黄，有的变成红色。类胡萝卜素是几种色素的总称，包括胡萝卜素、番茄素、叶黄素等，它们像美容师一样把果子打扮得各具佳颜。不同果品所含的色素也各不相同。柑橘中含有大量叶黄素和胡萝卜素，故而呈现出橙色；菠萝里叶黄素含量最多故而金黄；柿子熟透时红得可爱，因为它含有大量番茄素；樱桃鲜红如血，葡萄紫得发亮，这是花青素在起作用。水果的色泽不仅影响水果外观，而且也具有食用价值。评定水果质地的优劣，果品上色如何是个很重要的指标。水果颜色的改变除与成熟程度、光照、温度有关外，与植物激素也有密切关系。有些激素可使水果的绿色久存，便于贮存，永葆果品的“青春”。有的激素则可加速绿色退去、使水果提前成熟步入黄金时代，身价自然也随之倍增。最典型的例子就是香蕉。青青的香蕉只要一经乙烯利催熟，很快便会脱去青绿的衣衫，换上金色的袍褂。

水果的香气，是由水果内的挥发性物质散发出来的。不同果品有它独特的香气。有的浓郁，有的淡雅，有的经久不绝，有的飘逸而过。这与它们所含的糖苷和脂类不同有关。糖苷是食品工业的重要香料和调味品。到底有多少种果香，现在还很难说出确切数字。仅苹果一类，现在已知道的就有不同香气70多种。不同品种的葡萄，也有60~70种香气。

水果的味道如何，是否甘甜爽口、醇香宜人，取决于两个因素：一个是水果的绵脆程度，另一个则是酸甜味道。绵脆如何取决于水果的果胶。未成熟的果子，原果胶多，坚硬不堪食。随着水果不断成熟，原果胶经过水解转化为果胶，果肉就变得松软了。过于坚硬或过于绵软都会影响水果的风味。所以，选择水果时要注意它的成熟程度和存放时间。这在园艺家们的术语中，称作最佳可食期。任何果品都有它自己的最佳可食期。桃、杏成熟后，果肉肥美多汁，随熟随吃最显鲜美。苹果采收后当时吃味道则欠佳，必须经过一段“后熟”过程，存放些时日，才会变得爽口，但贮存时间过长或不得法，就会过于绵软，缺乏无味。红香蕉和黄元帅采收后一个月左右风味最好，国光则可多存放一些时日。鲜枣采下后食之最美。柿子则与之相反，未经脱涩处理吃一口简直就拉不开舌头。只要一经脱涩，则甘甜如饴，美不胜收。水果的酸甜情况，取决于水果内糖与果酸的比例关系。糖酸比值大的(糖多酸少)味就甜些，糖酸比值小的就酸些。当然，究竟如何算适口，那就看个人的口味和所需了。

各种果品都有它自己的特点。我国果木资源极为丰富，不算新开发的野生果品，仅“正统”的人谱的果品就有40个科，300多种。每一种又分为若干品种。近年来，随着野生资源的开发，在果苑中又出现了许多新秀。果品将为人们提供更多更好的营养物质，为人类的健康长寿作出更大贡献。



春果第一枝——樱桃

樱桃是鲜果中最先登市的佼佼者。早熟品种4月下旬即可上市，故有“春果第一枝”的美称。民间有“樱桃开眼”之说。只要樱桃一露面，其他水果便接踵登市了。

樱桃成熟后，是黄莺最喜食的佳果，所以也有“莺桃”之名。樱桃的名称很多，有含桃、牛桃、朱樱、麦樱、蜡樱、菱樱、崖蜜等等。

成熟了的樱桃，红若宝石，形如珍珠，极为艳丽，是诗人墨客的极好题材。唐代大诗人白居易在《樱桃歌》中赞道：“圆转盘倾玉，鲜明笼透银。内园题两字，西掖赐三臣。荧惑晶华赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人……琼液酸甜足，金丸大小匀。”把樱桃写得惟妙惟肖。梁朝的萧纲有一首《樱桃赋》云：“惟樱桃之为树，光百果而含荣，叶繁抽而掩日，枝长弱而风生，且得蔽乎羲赫，实当暑之凄清。”生动地把樱桃的植物特征写尽了。

古时，人们把樱桃看作是吉祥的象征，成熟后作为珍果要先用以祭祀祖先。《史记·叔孙通传》有一段文字，说孝